

# J+S-Kids: Introduction à la lutte suisse – Leçon 10

## James Bond

### Auteur

Chef de disciplines J+S Lutte suisse et Jeux nationaux, experts J+S Lutte suisse

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 8 - 10 ans  
 Taille du groupe 5 - 10 enfants  
 Env. du cours Local de lutte / local de gym  
 Aspects de sécurité 1 moniteur J+S Lutte Suisse

### Objectifs/But d'apprentissage

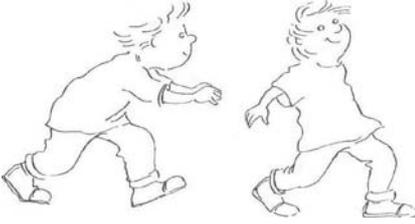
Amélioration de l'orientation, la réaction, l'équilibre et la différenciation. Mobilité et plaisir

### Indications

-

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Mots de bienvenue</b> Mise en condition pour la leçon.	Enfants en demi-cercle, moniteur face à sa classe	
5'	<b>Course poursuite</b> Les enfants sont assis par terre en cercle. Un enfant (le méchant) tient une balle et se promène en cercle derrière les enfants. Il pose ou jette la balle dans le dos de l'un d'eux et se sauve (toujours dans le sens du cercle). L'enfant qui a reçu la balle est James Bond: il prend la balle et essaie de rattraper le méchant. S'il y parvient en l'espace de deux tours, c'est le méchant qui doit recommencer. Si le méchant arrive à prendre la place de James Bond après deux tours, on change les rôles.	Profiter du cercle d'engagement dans la salle de sport. Dessiner en cercle dans la sciure.	1 balle de tennis
5'	<b>Jeu du loup</b> Un enfant est à nouveau James Bond et essaie d'attraper les méchants. S'il y parvient, l'enfant attrapé doit former un pont (peu importe s'il veut le faire sur le dos ou sur le ventre). Si un autre enfant arrive à ramper sous le pont, le méchant est à nouveau libre. James Bond gagne s'il y a trois enfants en même temps dans la position du pont. Les rôles sont alors échangés.		

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Golden Eye</b> Balle assise avec une balle jaune. Avant qu'on puisse lancer la balle sur quelqu'un d'autre on doit effectuer une roulade en avant gauche ou droite, avec le ballon dans la main.	Le terrain de jeu doit être défini.	1 balle jaune
15'	<b>Combats rapprochés</b> Former deux équipes. Les membres d'une équipe sont des James Bond, les autres des agents. Les équipes se combattent. Celui qui arrive à tourner son adversaire sur le dos a gagné. Le vainqueur se lève, le perdant reste couché. Est-ce que James Bond arrive à gagner?	Faire attention à ce qu'il n'y a pas d'étranglements, de pincements ou que les enfants se tapent.	Culottes de lutte

